INTIMINA™

Lily Cup™

USER MANUAL

MANUEL D'UTILISATION

MANUAL DE USUARIO

BEDIENUNGSANLEITUNG

MANUALE D'USO

BRUKSANVISNING

KÄYTTÖOHJEET

Lily Cup™ | Lily Cup™ *Compact*

Lily Cup™

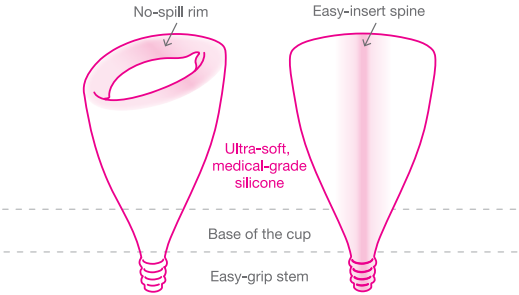
Thank you for choosing the Lily Cup™. Please take a moment to read this user manual prior to using your cup or for a full overview of this product, visit **www.intimina.com**

The Lily Cup™ is an ultra-soft, reusable menstrual cup made of medical-grade silicone to offer you the safest protection during your period.

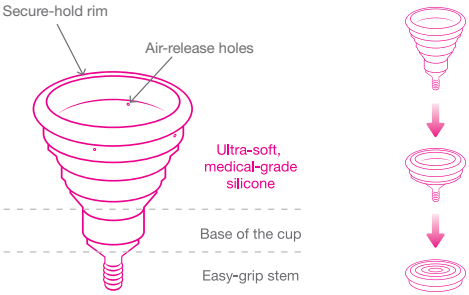
Lily Cup™ Compact has the added feature of being collapsible; making it easier to carry with you so your period starting never has to be an emergency again!

The information and advice contained in this manual is not meant to be offered as medical advice. If you have any gynecological or medical concerns, we advise you to consult your medical practitioner prior to using the Lily Cup™.

Lily Cup™ diagram



Lily Cup™ Compact diagram



Getting started

Learning to use your Lily Cup™ will take some practice at first, but with repeated use it will become easier and more comfortable. It is important to thoroughly clean your Lily Cup™ before and after each use (for details see section ‘Cleaning and care’ on p14).

Thoroughly wash your hands with soap and water before using your Lily Cup™.

Before first use, fully submerge your Lily Cup™ in boiling water for 5 to 8 minutes.

How to fold

Option 1 *(For Lily Cup™ & Lily Cup™ Compact)*

1. Hold your cup upright with the tall rim facing away from you.

2. Use your right index finger to push the lower rim down.

3. Firmly hold the body of your cup.

4. Insert the pointed end first.

Option 2 *(For Lily Cup™ only)*

1. Hold the base of your cup.

2. Flatten the opening with the tall rim facing away from you.

3. Tightly roll your cup upwards.

4. Hold firmly before inserting.

Option 3 *(For Lily Cup™ Compact only)*

1. Hold the base of your cup.

2. Flatten the opening.

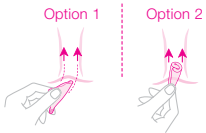
3. Fold in half.

4. Hold firmly before inserting.

When selecting a folding technique, keep in mind that each body is different. Choose the insertion option that is the most comfortable and effective for you.

How to insert

Sit in a slight squatting position and relax your vaginal muscles. If necessary, apply some water-based lubricant to the vaginal opening for added comfort.



As you would with a tampon, angle your cup towards your tailbone and insert it upwards until the stem is inside. On the Lily Cup™ the tall rim of the cup should be situated towards your back.

The Lily Cup™ is held in a lower position than a tampon. The end of the stem should sit approximately 1.5 cm (0.6 in.) above your vaginal opening.

Avoiding leaks

No matter your folding technique, it is extremely important to make sure that the top of your cup completely opens once you have inserted it. Gently squeeze the base of the cup (not the stem) to open it inside your body.

In order to avoid spotting, be sure to form a seal between your body and your Lily Cup™.

There are many ways to ensure that a seal is formed:

- Rotate the cup slightly left and right
- Wiggle the cup up and down, back and forth
- Run your finger around the cup to confirm it's open
- Lightly pull down on the cup. If it doesn't move, the seal is formed

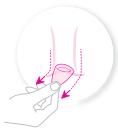
How to remove and empty

You can wear your Lily Cup™ for up to 12 hours (Lily Cup™ Compact for up to 10 hours), and we recommend that you empty your cup 2-3 times per 24 hour period. Depending on your menstrual flow, you will become more familiar with how often you personally need to empty your cup.

To remove, wash your hands and sit in a slight squatting position, i.e. over the toilet.

Relax your body and use your vaginal muscles to gently push the cup down and grip the stem to slowly pull downwards.

Once you can feel the base of the cup softly squeeze the base to release the seal. If you have difficulty releasing the seal, gently shift the cup from side to side.



Gently pull the stem downwards and when you feel that the base is almost out, angle it slightly to avoid any spilling.

Discard your menstrual fluid into the toilet, wash your cup, and reinsert (see 'Cleaning and care' on p14). If it is not possible to clean your cup, you may reinsert it without washing as long as your hands are clean.

What should you do if you have difficulty removing your Lily Cup™?

Remain calm if you cannot remove your cup—it is common to have a little initial difficulty with removal. In a slight squatting position, use a series of gentle, downward pushes with your vaginal muscles to move the cup lower. Follow the removal instructions and relax your body as it will help to ease the process.

If you have any further concerns always contact your medical practitioner.

How to choose your size

How do you know your correct Lily Cup™ size?

Since a woman's body undergoes many changes during life, the Lily Cup™ is available in two different sizes. The Lily Cup™ is designed for maximum comfort and should not be felt when worn. If you feel any discomfort, you may need to change your size.

Change your size if:

- You are using a size A and feel that your cup is not securely collecting your menstrual flow and/or experience continual spotting, then change to size B.
- You are using a size B and find it difficult to insert and/or feel any discomfort during use, then change to size A.
- If you find Lily Cup™ a bit long you may find Lily Cup™ Compact a better fit for you.

Size guide

	Lily Cup™ Light to heavy flow	**Lily Cup™ *Compact*** Light to medium flow
Size A • I have not given birth • I have given birth by Caesarean		
Size B • I have given birth naturally • I have a weaker pelvic floor		

Cleaning and care

Cleaning and storing your Lily Cup™ properly will ensure that it gives you protection for longer. Generally, we recommend you change your Lily Cup™ every 12 months.

First Use	Fully submerge your Lily Cup™ in boiling water for 5 to 8 minutes. Do not boil dry.
Regular Use	Wash your Lily Cup™ before and after each use with either mild soap and hot water or a purpose made cleaner. Rinse thoroughly to remove any soap or cleaner residue as this may later cause irritation. For a more thorough cleaning, boil your cup as frequently as you like.

Storage

We recommend storing your Lily Cup™ in the provided anti-bacterial storage pouch or protective case.

Caution: Please do not use vinegar, harsh cleaners, petroleum based substances, tea tree oil, alcohol, or bleach to clean your Lily Cup™. If you have any questions about cleaners to avoid please contact customercare@intimina.com

Warnings and recommendations

- The Lily Cup™ is not a contraceptive and will not prevent against pregnancy and/or Sexually Transmitted Diseases. Remove your Lily Cup™ prior to intercourse.
- Discontinue use and contact a medical practitioner if you experience any pain or discomfort while using the Lily Cup™.
- Keep out of reach of children and animals.
- Replace your Lily Cup™ if you notice any cuts, punctures, or oily film forming. Slight discoloration may be normal and occur over time. Any discoloration that may occur will not affect the effectiveness or safety of the Lily Cup™. Do not expose your Lily Cup™ to open flames.
- The Lily Cup™ does not need to be removed for urination or bowel movement.

If you have any further questions or concerns, and wish to find out more information about Intimina products, please visit **www.intimina.com** or send an email directly to **customercare@intimina.com**

Disclaimer: Users of the Lily Cup™ do so at their own risk. Neither Intimina nor its retailers assume any responsibility or liability for the use of the Lily Cup™.

Model may be changed for improvements without notice.

© 2014 LELOi AB. All rights reserved.

Manufactured by: Suzhou Armocon Technology Co. Ltd, 3-5/F, No. 77 Suhong Middle Road, SIP, 215027 Jiangsu, China

Headquarters: LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Stockholm, Sweden
US Office: LELO Inc., 4320 Stevens Creek Blvd., Suite 205, San Jose, CA 95129, USA

Lily Cup™

Merci d'avoir choisi la Lily Cup™. Veuillez prendre le temps de parcourir ce manuel d'utilisation et de vous familiariser avec votre coupe menstruelle avant toute utilisation. Pour en découvrir davantage sur ce produit, rendez-vous sur **www.intimina.com**

La Lily Cup™ est une coupe menstruelle réutilisable. Faite en silicone médical extra-doux, elle vous offre la plus sûre des protections pendant vos règles.

Lily Cup™ Compact se distingue par la particularité d'être rétractable. Elle est ainsi facile à transporter pour que vos règles ne vous prennent jamais plus par surprise !

Les informations et conseils proposés dans ce manuel ne sont en aucun cas des recommandations médicales. Si vous avez un problème d'ordre gynécologique ou médical, demandez l'avis de votre médecin avant d'utiliser la Lily Cup™.

Schéma de la Lily Cup™

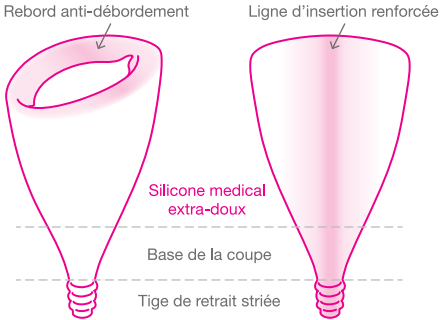
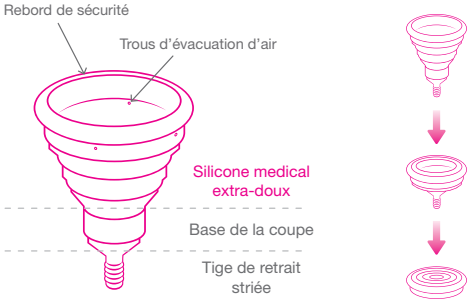


Schéma de la Lily Cup™ Compact



Pour commencer

Apprendre à utiliser votre Lily Cup™ peut prendre un peu de temps et nécessite de la pratique. Après quelques temps, son utilisation devrait être plus facile et plus confortable. Il est important de laver soigneusement votre Lily Cup™ avant et après chaque utilisation (pour plus de détails, consultez la section « Nettoyage et entretien » page 32).

Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon avant d'utiliser votre Lily Cup™.

À chaque début et fin de règles, faites bouillir votre Lily Cup™ de 5 à 8 minutes.

Comment plier la Lily Cup™

Option 1 *(Pour Lily Cup™ et Lily Cup™ Compact)*

1. Tenez votre Lily Cup™ de façon verticale, l'ouverture vous faisant face.

2. Poussez le bord inférieur vers la base de la coupe.

3. Tenez fermement le corps de votre coupe.

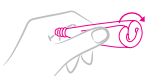
4. Insérez la partie supérieure en premier.

Option 2 *(Pour Lily Cup™ uniquement)*

1. Tenez votre coupe par la base.

2. Aplatissez le côté court sur le côté long.

3. Roulez la coupe sur elle-même.



4. Maintenez fermement et insérez.

Option 3 *(Pour Lily Cup™ Compact uniquement)*

1. Tenez votre coupe par la base.

2. Aplatissez la coupe.

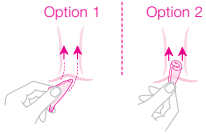
3. Pliez-la en deux.

4. Maintenez fermement et insérer.

Toutes les méthodes d'insertion ne vous conviendront pas nécessairement car chaque femme est différente, choisissez donc la méthode de pliage qui vous convient le mieux.

Comment l'insérer

Fléchissez légèrement vos jambes et détendez vos muscles vaginaux. Pour plus de confort, appliquez un peu de lubrifiant à base d'eau à l'entrée du vagin.



Inclinez la coupe vers votre coccyx comme vous le feriez avec un tampon et insérez-la jusqu'à ce que la tige soit entièrement à l'intérieur. Le côté le plus long devrait être placé vers le coccyx (Pour la Lily Cup™ uniquement).

La Lily Cup™ est positionnée plus bas qu'un tampon. L'extrémité de la tige de la Lily Cup™ doit être située à approximativement 1,5 cm au-dessus de l'entrée du vagin.

Comment éviter les fuites

Quelque soit la méthode de pliage que vous choisissez, il est très important de vous assurer que votre coupe est complètement ouverte une fois insérée. Pincez la base de la coupe (pas la tige) pour l'aider à s'ouvrir.

Afin d'éviter toute fuite, assurez-vous que l'effet ventouse s'est bien créé.

Voici plusieurs façons de vous en assurer :

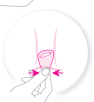
- Basculez la coupe légèrement de gauche à droite
- Remuez la coupe de haut en bas et d'avant en arrière
- Passez votre doigt autour de la coupe
- Tirez la coupe légèrement vers le bas. Si elle ne bouge pas, l'effet ventouse est créé

Comment la retirer et la vider

Vous pouvez porter votre Lily Cup™ jusqu'à 12 heures consécutives (Lily Cup™ Compact jusqu'à 10 heures consécutives). Nous vous recommandons de la vider 2 à 3 fois par période de 24 heures. Après plusieurs utilisations et en fonction de l'abondance de votre flux, vous connaîtrez la fréquence à laquelle vous devez vider votre coupe.

Pour retirer la coupe, lavez-vous les mains et fléchissez les jambes.

Détendez-vous et utilisez vos muscles vaginaux pour faire descendre la coupe, attrapez ensuite la tige et tirez doucement vers le bas.



Lorsque vous sentez la base de la coupe, pincez-la délicatement pour annuler l'effet ventouse. Si vous avez des difficultés à l'annuler, faites basculer la coupe d'un côté et de l'autre.

Tirez doucement la tige vers le bas. Lorsque vous sentez que la base est presque à l'extérieur, inclinez la coupe pour éviter que le contenu ne se renverse.

Videz le contenu de la coupe dans les toilettes, nettoyez-la et insérez-la à nouveau (voir la section « Nettoyage et entretien » page 32). Si vous ne pouvez pas nettoyer votre coupe, vous pouvez la réinsérer sans la laver ; à condition que vos mains soient propres.

Que faire si vous avez des difficultés pour retirer votre Lily Cup™ ?

Si vous n'arrivez pas à retirer votre coupe, gardez votre calme, au début il est normal de rencontrer des difficultés pour retirer la coupe. Fléchissez légèrement les jambes, exercez une série de petites contractions de vos muscles pelviens afin de pousser la coupe vers le bas. Suivez les instructions pour retirer votre coupe et détendez-vous complètement afin de faciliter le processus.

Comment choisir la taille de votre coupe

Comment sélectionner la taille qui vous convient?

Le corps d'une femme subit de nombreux changements au cours de sa vie, c'est pourquoi la Lily Cup™ est disponible en deux tailles différentes. La Lily Cup™ est conçue pour vous apporter un maximum de confort, vous ne devez donc pas la sentir lorsque vous la portez. Si vous ressentez une gêne, il se peut que la taille de votre coupe ne soit pas adaptée.

Changez de taille si :

- Vous utilisez une coupe taille A et vous sentez qu'elle ne recueille pas correctement votre flux menstruel et/ou si vous avez des fuites fréquentes. Changez alors pour une taille B.
- Vous utilisez une coupe taille B et rencontrez des difficultés pour l'insérer et/ou ressentez une gêne lorsque vous la portez. Changez alors pour une taille A.
- Si Lily Cup™ est un peu trop longue pour vous, Lily Cup™ Compact vous conviendra probablement mieux.

Guide des tailles

	Lily Cup™ Flux léger à abondant	**Lily Cup™ *Compact*** Flux léger à moyen
Taille A • Je n'ai jamais accouché • J'ai accouché par césarienne		
Taille B • J'ai accouché par voie naturelle • J'ai un périnée peu tonique		

Nettoyage et entretien

Nettoyer et conserver votre Lily Cup™ de façon appropriée vous assurera une durée de vie plus longue de votre coupe. Nous recommandons de changer votre Lily Cup™ après 12 mois d'utilisation.

Première Utilisation	Faites bouillir votre Lily Cup™ de 5 à 8 minutes. Ne laissez pas l'eau s'évaporer intégralement.
Utilisation Régulière	Nettoyez votre Lily Cup™ avant et après chaque utilisation avec du savon et de l'eau froide ou à l'aide d'un nettoyant prévu à cet effet. Vous pouvez également faire bouillir votre coupe aussi souvent que vous le désirez.

Rangement

Nous recommandons de conserver votre Lily Cup™ dans la pochette antibactérienne ou dans l'étui de protection fourni.

Attention : ne pas utiliser de vinaigre, de nettoyants agressifs, de produits à base de pétrole, d'huile de théier, d'alcool ou de javel pour nettoyer votre Lily Cup™. Si vous avez la moindre question à propos des nettoyants à éviter, contactez customercare@intimina.com

Mises en garde et recommandations

- La Lily Cup™ n'est pas un contraceptif et ne peut en aucun cas prévenir une grossesse ni empêcher de contracter des maladies sexuellement transmissibles. Retirez votre Lily Cup™ avant tout rapport intime.
- Retirez votre coupe et contactez votre médecin si vous ressentez la moindre douleur ou gêne pendant l'utilisation de la Lily Cup™.
- Ne laissez pas à la portée des enfants ou des animaux.
- Remplacez votre Lily Cup™ si vous constatez la moindre coupure, déchirure ou si un film gras apparaît. De légères décolorations peuvent apparaître au fil du temps. Celles-ci n'affectent ni l'efficacité ni la sûreté de la Lily Cup™. Maintenez votre Lily Cup™ éloignée des flammes.
- Il n'est pas nécessaire de retirer votre Lily Cup™ lorsque vous urinez ou allez à la selle.

Si vous avez d'autres questions ou que vous souhaitez obtenir plus d'informations concernant les produits Intimina, rendez-vous sur **www.intimina.com** ou envoyez un email à **customercare@intimina.com**

Clause de non responsabilité : les utilisateurs de la Lily Cup™ le font à leurs propres risques. Ni Intimina ni ses revendeurs ne pourront être tenus responsables de l'utilisation de la Lily Cup™.

Ce modèle peut faire l'objet de changements pour amélioration sans préavis.

© 2014 LELOi AB. Tous droits réservés.

Fabriqué pour INTIMINA en Chine

Siège Social : LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Stockholm, Suède
INTIMINA Europe du sud : Calle Guillermo de Rolland, 3 1º Centro 28013 Madrid, Espagne

Lily Cup™

Gracias por escoger Lily Cup™. Por favor, dedica un momento a leer estas instrucciones antes de comenzar a usar tu copa. Para una explicación más completa de este producto, visita **www.intimina.com**

Lily Cup™ es una copa menstrual ultra suave y reutilizable fabricada en silicona de grado médico para ofrecerte la mayor protección durante el periodo.

Lily Cup™ Compact tiene la ventaja de ser plegable, para que puedas llevarla siempre contigo y evitar así que tu periodo te pille por sorpresa.

La información y los consejos proporcionados en este manual no son consejos médicos. Si tienes dudas, te recomendamos que consultes a tu médico o ginecólogo antes de usar Lily Cup™.

Diagrama de Lily Cup™

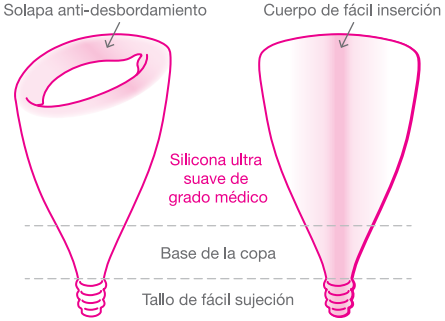
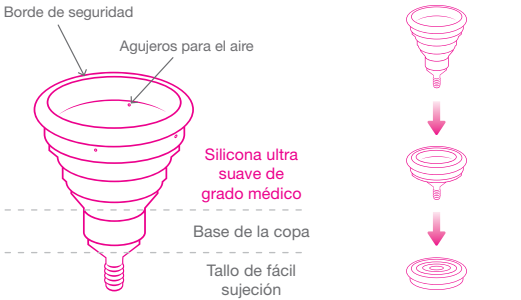


Diagrama de Lily Cup™ Compact



Cómo empezar

Aprender a usar tu Lily Cup™ te llevará sólo algo de práctica, pero conforme vayas utilizándola, te irá resultando más fácil y más cómodo. Es importante que limpies a fondo tu Lily Cup™ antes y después de cada uso (para más detalles, consulta 'Limpieza y cuidado' en la p.50).

Lávate bien las manos con agua y jabón antes de usar tu Lily Cup™.

Antes de usarla por primera vez, sumerge completamente tu Lily Cup™ en agua hirviendo de 5 a 8 minutos.

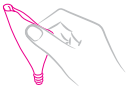
Cómo doblarla

Opción 1 *(Para Lily Cup™ y Lily Cup™ Compact)*

1. Sujeta tu copa en vertical con el lado más largo hacia afuera.

2. Presiona hacia abajo el borde con el dedo indice

3. Sujeta con fuerza el cuerpo de la copa.



4. Introduce primero el extremo en punta.

Opción 2 *(Sólo para Lily Cup™)*

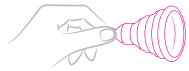
1. Sujeta la base de la copa.

2. Aplana el orificio de entrada, presionando el lado más corto.

3. Enrolla la copa hacia arriba apretando para que no se abra.

4. Sujétala con fuerza antes de introducirla.

Opción 3 *(Sólo para Lily Cup™ Compact)*



1. Sujeta la base de la copa.

2. Aplana la entrada.

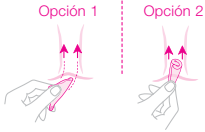
3. Dóblala por la mitad.

4. Sujétala con firmeza antes de introducirla.

Cuando elijas un procedimiento para doblarla, ten en cuenta que cada mujer es diferente. Prueba distintas opciones hasta encontrar la que te resulte más cómoda y mejor se adapte a tu cuerpo.

Cómo introducir la copa

Inclínate, flexiona ligeramente las rodillas y relaja tus músculos vaginales. Si es necesario, aplica un poco de lubricante con base de agua en la entrada vaginal para mayor comodidad.



Igual que harías con un tampón, coloca la copa dirigiéndola hacia el coxis e introdúcela hasta que el tallo esté dentro. Recomendamos que el lado más largo quede situado hacia la espalda (Sólo para Lily Cup™).

Lily Cup™ debe quedar colocada algo más abajo que un tampón. El extremo del tallo debe quedar aproximadamente 1,5 cm dentro de la vagina.

Cómo evitar fugas

Independientemente del procedimiento que hayas elegido para colocarla, es muy importante que te asegures de que la copa se abre por completo una vez dentro. Mueve ligeramente la base de Lily Cup™ (no el tallo) para facilitar que se abra.

Para evitar mancharte, Lily Cup™ debe hacer vacío con la pared vaginal.

Existen varias maneras de asegurar que se crea el vacío:

- Gira la copa de izquierda a derecha
- Mueve la copa hacia los lados, arriba y abajo
- Recorre la copa con el dedo para confirmar que esté abierta
- Tira con suavidad hacia abajo. Si no se mueve, el vacío se ha formado

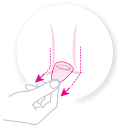
Cómo extraer y vaciar la copa

Puedes llevar Lily Cup™ hasta 12 horas seguidas (Lily Cup™ Compact durante 10 horas) aunque recomendamos que vacíes tu copa 2-3 veces al día. Dependiendo de tu flujo menstrual, tú misma verás pronto con qué frecuencia te conviene vaciar tu copa.

Para extraerla, lávate minuciosamente las manos e inclínate flexionando ligeramente las rodillas, por ejemplo, sobre el inodoro.

Deja el cuerpo relajado, usa tus músculos vaginales para empujar suavemente la copa hacia abajo, sujeta el tallo y tira de él despacio para extraer la copa.

Cuando sientas la base de la copa, apriétala con suavidad para liberar el sellado con la pared vaginal y que salga sin dificultad. Si notas que la copa ha quedado algo encajada, muévela ligeramente de lado a lado para liberarla.



Tira suavemente del tallo y, cuando notes que la base está prácticamente fuera, inclínala un poco para que no se derrame el contenido.

Vacía el contenido en el inodoro, limpia tu copa e introdúcela de nuevo (ver 'Limpieza y cuidado' en la p.50). Si no puedes limpiar tu copa, no te preocupes: lo más importante es lavarse las manos antes. Puedes volver a introducirla sin riesgo alguno.

¿Qué debes hacer si te cuesta extraer tu Lily Cup™?

Mantén la calma si te cuesta extraer la copa, es habitual encontrarse con dificultades las primeras veces. Inclinada, y con las rodillas ligeramente flexionadas, empuja varias veces con cuidado, usando tus músculos vaginales, para que la copa baje. Sigue las instrucciones para extraer la copa y relaja el cuerpo, lo cual te ayudará a facilitar el proceso.

Consulta siempre a tu médico o ginecólogo si tienes más dudas o preguntas.

Cómo escoger su tamaño

Cómo saber qué tamaño de Lily Cup™ es el adecuado para ti.

Dado que el cuerpo de cada mujer experimenta cambios en las distintas fases de su vida, Lily Cup™ se presenta en dos tamaños. Lily Cup™ ha sido diseñada para proporcionar un máximo confort y no deberías sentirla cuando la llevas puesta. Si notas alguna incomodidad, quizás necesites cambiar el tamaño o volver a colocarla.

Cambia de tamaño si:

- Estás usando un tamaño A y sientes que tu copa no recoge debidamente tu flujo menstrual y/o experimentas continuos manchados. En tal caso, deberías cambiar al tamaño B.
- Estás usando un tamaño B y te resulta difícil introducir la copa y/o sientes alguna molestia al llevarla puesta. En tal caso, deberías cambiar al tamaño A.
- Si sientes que Lily Cup™ es un poco larga, es posible que Lily Cup™ Compact tenga un tamaño más cómodo para ti.

Guía de tamaños

	Lily Cup™ Flujo ligero y abundante	**Lily Cup™ *Compact*** Flujo ligero y medio
Tamaño A • No he dado a luz • He dado a luz por cesárea		
Tamaño B • He dado a luz de forma natural • Poseo un suelo pélvico débil		

Limpieza y cuidado

Para garantizarte una protección duradera, es necesario que limpies y guardes debidamente tu Lily Cup™. No obstante, te recomendamos que cambies tu Lily Cup™ cada 12 meses.

Primer uso	Sumerge completamente tu Lily Cup™ en agua hirviendo de 5 a 8 minutos. No dejes que se evapore todo el agua mientras hierve.
Uso habitual	Lava tu Lily Cup™ antes y después de cada uso con jabón suave y agua caliente o con un limpiador específico para ello. Aclara bien la copa para eliminar cualquier resto de jabón o limpiador y evitar así posibles irritaciones. Para una limpieza más profunda, puedes hervir tu copa tantas veces como desees.

Almacenamiento

Te recomendamos que guardes tu Lily Cup™ en la funda anti-bacterias o en la cajita protectora.

Importante: por favor, para limpiar tu Lily Cup™ no utilices vinagre, limpiadores fuertes, sustancias con base de petróleo, aceite de árbol de té o lejía. Si tienes más preguntas sobre qué limpiadores evitar, por favor contacta con customercare@intimina.com

Advertencias y recomendaciones

- Lily Cup™ no es un anticonceptivo y no te protegerá de embarazos y/o enfermedades de transmisión sexual. Extrae tu Lily Cup™ antes de mantener relaciones íntimas.
- Si experimentas dolores o molestias al usar tu Lily Cup™, interrumpe su uso y contacta con un médico.
- Mantén tu Lily Cup™ fuera del alcance de los niños y animales.
- Sustituye tu Lily Cup™ si detectas cortes o pinchazos, o si se forma un película aceitosa. Con el paso del tiempo es normal que aparezca una ligera decoloración, aunque ésta no afectará a la efectividad o a la seguridad de Lily Cup™. Nunca la expongas directamente al fuego.
- No es necesario extraer tu Lily Cup™ para orinar o evacuar de vientre.

Si tienes más preguntas o dudas, o deseas obtener más información sobre los productos Intimina, por favor, visita **www.intimina.com** o envía un email directamente a **customercare@intimina.com**

Exención de responsabilidades: Las usuarias de Lily Cup™ lo hacen bajo su propio riesgo y responsabilidad. Intimina y sus distribuidores eluden todo tipo de responsabilidad por el uso de Lily Cup™.

El modelo puede cambiar para realizar mejoras sin previo aviso.

© LELOi AB 2014. Todos los derechos reservados.

Fabricado para INTIMINA en China

Oficinas centrales: LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Estocolmo, Suecia
INTIMINA Sur de Europa: Calle Guillermo de Rolland, 3 1º Centro 28013 Madrid, España

Lily Cup™

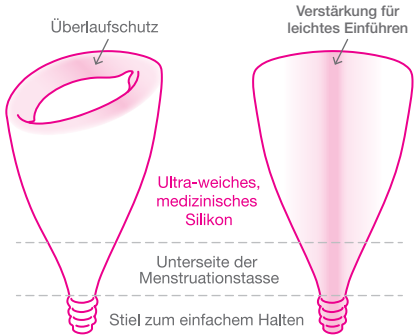
Vielen Dank, dass Sie sich für Lily Cup™ entschieden haben. Bitte nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um diese Gebrauchsanweisung für Lily Cup™ zu lesen. Einen kompletten Überblick über das Produkt finden Sie auf **www.intimina.com**

Lily Cup™ ist eine ultra-weiche Menstruationstasse aus medizinischem Silikon für den größtmöglichen Schutz während Ihrer Periode.

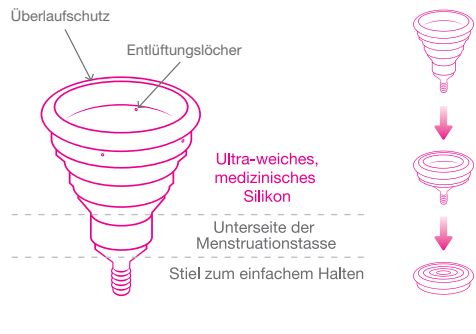
Lily Cup™ Compact hat den zusätzlichen Vorteil faltbar zu sein und ist somit leicht zu transportieren; so sind Sie auch unterwegs vor unliebsamen Überraschungen sicher!

Die in dieser Gebrauchsanweisung enthaltenen Informationen und Tipps sind nicht als ärztliche Empfehlung zu verstehen. Sollten Sie gynäkologische oder medizinische Bedenken haben, raten wir Ihnen, vor Benutzung der Lily Cup™ Ihren Arzt zu konsultieren.

Lily Cup™ Diagramm



Lily Cup™ Compact Diagramm



Vorbereitungen

Um Lily Cup™ korrekt anzuwenden, bedarf es anfänglich etwas Übung, es wird jedoch von Anwendung zu Andwendung einfacher und komfortabler. Besonders wichtig ist es, die Lily Cup™ vor und nach jedem Gebrauch zu reinigen. (Details hierzu finden Sie auf Seite 68 unter ‘Reinigung und Pflege’).

Waschen Sie Ihr Hände gründlich mit Seife und Wasser bevor Sie Lily Cup™ verwenden.

Vor der ersten Anwendung, tauchen Sie Lily Cup™ für 5 bis 8 Minuten in kochendes Wasser.

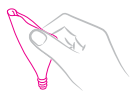
Faltmöglichkeiten

Variante 1 *(Für Lily Cup™ und Lily Cup™ Compact)*

1. Halten Sie die Lily Cup aufrecht, den höheren Rand von Ihnen abgewandt.

2. Drücken Sie mit dem rechtem Zeigefinger den unteren Rand Ihres Lily Cup™ nach unten.

3. Rollen Sie Ihre Lily Cup™ straff nach oben.



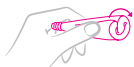
4. Führen Sie nun das zugespitze Ende zuerst ein.

Variante 2 *(Nur für Lily Cup™)*

1. Halten Sie die Unterseite des Lily Cup™ fest.

2. Drücken Sie die Öffnung flach zusammen, den höheren Rand von Ihnen abgewandt.

3. Rollen Sie Ihre Lily Cup™ straff nach oben.



4. Vor dem Einführen fest zusammenhalten.

Variante 3 *(Nur für Lily Cup™ Compact)*

1. Halten Sie die Unterseite des Lily Cup™ Compact fest.

2. Drücken Sie die Öffnungen flach zusammen.

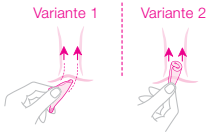
3. Falten Sie Lily Cup™ Compact zusammen.

4. Vor dem Einführen fest zusammenhalten.

Bedenken Sie bitte bei der Wahl einer Falttechnik, dass jeder Körper unterschiedlich ist. Wählen Sie die Einführ-Möglichkeit, die für Sie am angenehmsten und effektivsten ist.

Einführen

Begeben Sie sich in eine leichte Hockposition und entspannen Ihre Beckenbodenmuskeln. Verwenden Sie gegebenenfalls etwas Gleitgel auf Wasserbasis um das Einführen zu erleichtern.



Gehen Sie wie beim Einführen eines Tampons vor. Führen Sie die Tasse Richtung Steißbein ein bis der Stiel nicht mehr herausragt. Der höhere Rand sollte dabei in Richtung Ihres Rückens platziert sein (Nur für Lily Cup™).

Die Lily Cup™ wird nicht so weit wie ein Tampon eingeführt. Das Stielende sollte ca. 1,5 cm über Ihrer Vaginalöffnung sitzen.

Wie Sie ein Auslaufen verhindern

Egal welche Falttechnik Sie anwenden, versichern Sie sich nach dem Einführen, dass sich die Öffnung der Lily Cup™ komplett entfaltet hat. Drücken Sie sanft das untere Ende der Lily Cup™ (nicht den Stiel), um sie zu öffnen.

Um ein Auslaufen zu verhindern, stellen Sie sicher, dass die Lily Cup™ ein Vakuum bildet.

Zur Kontrolle des Vakuums gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Drehen Sie die Lily Cup™ leicht nach links und rechts
- Bewegen Sie die Menstruationstasse leicht auf und ab, vor und zurück
- Fahren Sie mit Ihrem Finger rund um die Lily Cup™, um sicher zu stellen, dass sie sich entfaltet hat
- Ziehen Sie sanft an der Lily Cup™. Wenn Sie sich nicht bewegt, hat sich das Vakuum gebildet

Entfernen und Entleeren

Sie können Lily Cup™ bis zu 12 Stunden tragen (Lily Cup™ Compact bis zu 10 Stunden). Wir empfehlen die Tasse 2-3 Mal innerhalb von 24 Stunden zu entleeren. Abhängig von der Stärke Ihrer Menstruation werden Sie schnell herausfinden, wie oft Sie am besten Ihre Tasse entleeren.

Bitte waschen Sie Ihre Hände gründlich vor dem Entfernen und begeben Sie sich in eine leicht hockende Position (z.B. über der Toilette oder dem Bidet).

Entspannen Sie sich und drücken Sie die Tasse mit Hilfe Ihrer Beckenbodenmuskeln nach unten. Greifen Sie den Stiel und ziehen die Tasse langsam herunter.

Wenn Sie die Unterseite der Tasse spüren, drücken Sie sie leicht zusammen, um die Versiegelung aufzulösen.

Ziehen Sie langsam den Stiel nach unten. Wenn Sie fühlen, dass Sie die Unterseite fast ganz heraus gezogen haben, halten Sie die Tasse leicht angewinkelt, um nichts zu verschütten.

Entsorgen Sie die Menstruationsflüssigkeit in der Toilette, reinigen Sie Ihre Tasse und führen Sie sie wieder ein (siehe, 'Reinigung und Pflege' auf Seite 68). Falls es nicht möglich sein sollte die Lily Cup™ sofort zu reinigen, führen Sie sie wieder ein. Achten Sie dabei lediglich auf saubere Hände.

Wie ist vorzugehen, wenn ich meine Lily Cup™ nicht entfernen kann?

Bleiben Sie ruhig, wenn Sie Ihre Menstruationstasse nicht entfernen können – es ist normal, wenn Sie damit anfänglich Schwierigkeiten haben. Da Lily Cup™ bis zu 12 Stunden getragen werden kann, ist keine Eile geboten. Versuchen Sie durch mehrmaliges Anspannen Ihrer Beckenbodenmuskeln die Menstruationstasse weiter nach unten zu befördern. Folgen Sie den Anweisungen zur Entfernung und entspannen Sie sich, um den Vorgang zu erleichtern.

Sollten Sie weiterhin Bedenken haben, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Wie Sie Ihre Größe bestimmen

Woher weiß ich die richtige Lily Cup™ -Größe?
Da der Körper einer Frau während ihres Lebens verschiedene Veränderungen durchmacht, ist die Lily Cup™ in zwei verschiedenen Größen erhältlich. Lily Cup™ wurde für maximalen Tragekomfort entwickelt und sollte bei der Anwendung nicht zu spüren sein. Sollten Sie ein unangenehmes Tragegefühl verspüren, müssen Sie vielleicht eine andere Größe wählen.

Wählen Sie eine andere Größe, wenn:

- Sie Größe A tragen und das Gefühl haben, Ihre Tasse nimmt Ihre Regelblutung nicht zuverlässig auf und/oder wiederholt Flecken auftreten, dann wechseln Sie zu Größe B.
- Sie Größe B tragen und Schwierigkeiten beim Einführen haben und/oder während der Anwendung ein unangenehmes Tragegefühl verspüren, dann wechseln Sie zu Größe A.
- Falls Ihnen die Länge von Lily Cup™ unangenehm ist, kann Lily Cup™ Compact eventuell besser geeignet sein.

Größenbestimmung

	Lily Cup™ Leichte bis starke Tage	**Lily Cup™ *Compact*** Leichte bis mittlere Tage
Größe A • Ich habe noch nicht entbunden • Ich habe per Kaiserschnitt entbunden		
Größe B • Ich habe natürlich entbunden • Ich habe einen schwachen Beckenboden		

Reinigung und Pflege

Die richtige Reinigung und Lagerung Ihrer Lily Cup™ stellt sicher, dass Sie länger geschützt sind. Grundsätzlich empfehlen wir, dass Sie Ihre Lily Cup™ alle 12 Monate ersetzen.

Erste Anwendung	Tauchen Sie Lily Cup™ 5 bis 8 Minuten in kochendes Wasser. Lassen Sie das Wasser nicht verdampfen.
Regelmäßige Anwendung	Waschen Sie Lily Cup™ vor und nach jeder Anwendung entweder mit milder Seife, heißem Wasser oder einem speziell hierfür hergestellten Reinigungsmittel. Spülen Sie die Menstruationstasse gründlich ab, um Reste von Seife oder Reinigungsmitteln zu entfernen, die sonst zu Reizungen führen können. Für eine noch gründlichere Reinigung können Sie die Tasse so oft wie gewünscht in kochendes Wasser legen.

Lagerung

Wir empfehlen die Lagerung von Lily Cup™ in der mitgelieferten antibakteriellen Aufbewahrungstasche oder Aufbewahrungsschutz.

Achtung: Bitte verwenden Sie keinen Essig, scharfe Reinigungsmittel, Substanzen auf Öl-Basis, Teebaumöl, Alkohol oder Bleiche, um Ihre Lily Cup™ zu reinigen. Bitte wenden Sie sich mit Fragen zu Reinigungsmitteln an customercare@intimina.com

Warnungen und Empfehlungen

- Lily Cup™ ist kein Verhütungsmittel und schützt weder vor Schwangerschaft noch vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Entfernen Sie Lily Cup™ vor dem Geschlechtsverkehr.
- Unterbrechen Sie die Anwendung von Lily Cup™ bei Schmerzen oder Beschwerden und wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren aufbewahren.
- Ersetzen Sie Ihre Lily Cup™ beim Auftreten von Rissen, Löchern oder einer öligen Schicht. Leichte Farbveränderungen sind normal und können im Laufe der Zeit auftreten. Verfärbungen schränken die Anwendung oder Sicherheit von Lily Cup™ nicht ein. Setzen Sie Lily Cup™ nicht offenem Feuer aus.
- Lily Cup™muss beim Urinieren oder Stuhlgang nicht entfernt werden.

Sollten Sie weitere Fragen oder Bedenken haben und mehr Informationen über Intimina-Produkte benötigen, besuchen Sie bitte **www.intimina.com** oder schicken Sie eine E-Mail an **customercare@intimina.com**

Haftungsausschluss: Die Verwendung von Lily Cup™ erfolgt auf eigenes Risiko. Weder Intimina noch die Vertriebshändler des Unternehmens übernehmen die Verantwortung oder Haftung für die Verwendung von Lily Cup™.

Kann zu Verbesserungszwecken ohne vorherigen Hinweis verändert werden.

© 2014 LELOi AB. Alle Rechte vorbehalten.

Hergestellt für INITIMINA in China

Hauptsitz: LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Stockholm, Schweden

Lily Cup™

Grazie per aver scelto Lily Cup™. E adesso prenditi un minuto per leggere questo libretto di istruzioni prima di usare la tua coppetta; per saperne di più e avere un idea generale del prodotto, vai su **www.intimina.com**

Lily Cup™ è una coppetta ultra morbida e riutilizzabile per il contenimento del flusso mestruale, fatta di un silicone ipoallergenico per offrirti la massima protezione durante il ciclo mestruale.

Lily Cup™ Compact ha una caratteristica in più: è pieghevole, così è più facile portarla con sé. L'inizio delle mestruazioni non sarà mai più un'emergenza!

Le informazioni e i consigli di utilizzo contenuti nel presente manuale non intendono presentarsi come informazioni mediche. Nel caso in cui tu abbia dubbi di natura medica o ginecologica, consigliamo di consultare il medico di fiducia prima di usare la Lily Cup™.

Diagramma di Lily Cup™

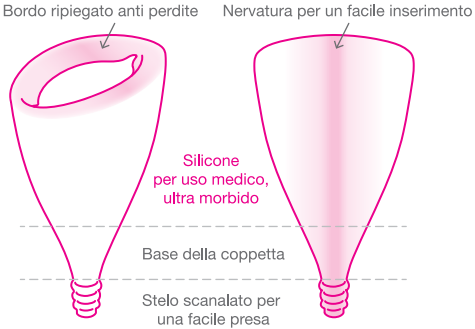


Diagramma di Lily Cup™ Compact

Per iniziare

Imparare a usare Lily Cup™ richiederà un po' di pratica all'inizio, ma usandola volta dopo volta, diventerà sempre più facile e comoda. É importante lavare la tua Lily Cup™ prima e dopo ogni utilizzo (per maggiori dettagli, vedi la sezione "Pulizia e manutenzione", pag. 86).

Lavarsi con cura le mani usando acqua e sapone prima di usare la tua Lily Cup™.

Al primo utilizzo, immergere completamente Lily Cup™ in acqua bollente per 5-8 minuti.

Come piegarla

Opzione 1 *(per Lily Cup™ e Lily Cup™ Compact)*

1. Tenere la coppetta verticale con il bordo alto in posizione opposta a te.

2. Usa l'indice della mano destra per spingere in giù il bordo più basso.

3. Tieni saldamente tra le dita il corpo della coppetta.

4. Inserisci per prima l'estremità appuntita.

Opzione 2 *(solo per Lily Cup™)*

1. Impugna la base della coppetta.

2. Appiattisci l'apertura con il bordo alto rivolto in posizione opposta a te.

3. Arrotola saldamente la coppetta verso l'alto.

4. Tienila saldamente prima di inserirla.

Opzione 3 *(solo per Lily Cup™ Compact)*

1. Impugna la base della coppetta

2. Appiattisci l'apertura.

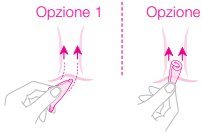
3. Piega a metà.

4. Tienila saldamente prima di inserirla.

Quando si sceglie una tecnica di piegatura, ricordarsi che ciascun corpo è diverso. Scegli il modo di inserimento che sia il più comodo ed efficace per te.

Come inserirla

Piega leggermente le gambe e rilassa i muscoli vaginali. Se necessario, applicare un po' di lubrificante a base di acqua sull'apertura vaginale per dare sollievo.



Come si fa con gli assorbenti interni, inclinare la coppetta verso l'osso sacro e inserirla verso l'alto fino a che lo stelo non sia all'interno della vagina. Il bordo più alto della coppetta dovrebbe trovarsi verso la parte posteriore del corpo (solo per Lily Cup™).

La Lily Cup™ si posiziona più in basso rispetto a un assorbente interno. La parte terminale dello stelo dovrebbe collocarsi a 1,5 cm all'interno dell'apertura vaginale.

Per evitare le perdite

Qualunque sia la tecnica di piegatura utilizzata, è estremamente importante assicurarsi che il bordo superiore della coppetta si apra completamente una volta che sia stata inserita. Premere delicatamente la base della coppetta (non lo stelo) per farla aprire all'interno del corpo.

Per evitare di macchiarsi, assicurati che si sia formata una sigillatura tra le pareti vaginali e Lily Cup™.

Ci sono molti modi per far sì che si formi una sigillatura:

- Ruotare la coppetta leggermente a destra e a sinistra.
- Muovere la coppetta su e giù, avanti e indietro.
- Far scorrere un dito sulla coppetta per assicurarsi che sia aperta.
- Premere leggermente verso il basso sulla coppetta. Se non si muove, il sigillo si è formato.

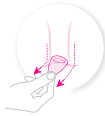
Come rimuoverla e svuotarla

Si può tenere la coppetta Lily Cup™ fino a 12 ore (Lily Cup™ Compact fino a 10 ore); si raccomanda di svuotarla 2-3 volte nell'arco della giornata. A seconda della quantità di flusso mestruale e aumentando la frequenza d'uso della coppetta nel tempo, ti diventerà sempre più facile capire quando bisogna svuotarla.

Per rimuovere la coppetta, lavarsi le mani e piegare leggermente le gambe.

Rilassare il corpo e usare i muscoli vaginali per spingere delicatamente la coppetta verso l'esterno, afferrare lo stelo e tirare lentamente.

Una volta che si riesce a sentire la base della coppetta, premere delicatamente la base per rilasciare la tenuta del sigillo. Se hai difficoltà a far rilasciare la tenuta del sigillo, muovi delicatamente la coppetta da una parte all'altra.



Tira delicatamente lo stelo verso il basso e quando senti che la base è quasi uscita, inclinala leggermente per evitare fuoriuscite.

Getta il fluido mestruale nel water, lava la coppetta e reinseriscila (vedi "Pulizia e manutenzione" a pag. 86). Se non è possibile pulire la coppetta, puoi reinserirla senza lavarla, purché tu abbia le mani pulite.

Cosa fare nel caso in cui tu abbia difficoltà a rimuovere la tua Lily Cup™?

Resta calma se non riesci a rimuovere la coppetta: è normale avere un po' di difficoltà all'inizio. Piega leggermente le gambe e fai una serie di spinte delicate, dirette verso il basso usando i muscoli vaginali per far abbassare la coppetta. Segui le istruzioni per rimuovere la coppetta, e rilassa il corpo; questo aiuta a rendere più facile tutto il procedimento.

In caso di ulteriori dubbi, contatta sempre il suo medico di fiducia.

Quale misura devo scegliere?

Come conoscere la misura corretta della tua Lily Cup™?

Siccome le mestruazioni sono diverse per ogni donna, Lily Cup™ è disponibile in due diverse misure. Lily Cup™ è progettata per darti il massimo della comodità e non si deve sentire quando si indossa. In caso di fastidi o scomodità, potrebbe essere necessario cambiare la misura.

Cambia la misura se:

- Stai usando una misura A e senti che la coppetta non raccoglie bene il flusso mestruale e/o si verificano perdite o macchie; in questo caso è meglio cambiare e scegliere la misura B.
- Stai usando una misura B e trovi difficile inserirla e/o senti fastidi o scomodità durante l'uso: in questo caso, scegli la misura A.
- Nel caso in cui la tua Lily Cup™ risultasse un po' lunga, Lily Cup™ Compact può essere più adatta a te.

Guida alla tua misura

	Lily Cup™ Flussi leggeri e abbondanti	**Lily Cup™ *Compact*** Flussi leggeri e medi
Misura A • Non ho partorito • Ho avuto parto cesareo		
Misura B • Ho avuto parto naturale • Ho un pavimento pelvic debole		

Pulizia e manutenzione

Pulire e riporre la tua Lily Cup™ in maniera appropriata assicurerà una protezione di maggior durata. In genere, raccomandiamo di cambiare la Lily Cup™ una volta l'anno.

Al primo utilizzo	Immergere completamente la Lily Cup™ in acqua bollente per 5-8 minuti, ma senza far evaporare l'acqua.
Utilizzo regolare	Lavare la tua Lily Cup™ prima e dopo ogni utilizzo con sapone leggero e acqua calda o con un detergente apposito. Sciacquare accuratamente per rimuovere eventuali residui di sapone, per evitare che siano causa di irritazioni. Per una pulizia più completa, lava la coppetta in acqua bollente ogni volta che vuoi.

Conservazione

Consigliamo di conservare la tua Lily Cup™ nella sua bustina anti batterica o nell'apposita custodia di protezione.

Attenzione: Non usare aceto, detersivi aggressivi, sostanze a base di gel di petrolio, olio dell'albero del tè, soluzioni alcoliche o candeggianti per pulire la tua Lily Cup™. In caso tu abbia domande su quali saponi o detergenti da evitare, puoi contattare un esperto all'indirizzo: customercare@intimina.com

Avvertenze e raccomandazioni

- Lily Cup™ non è un contraccettivo e non previene gravidanze e/o malattie sessualmente trasmissibili. Togliere Lily Cup™ prima di avere rapporti sessuali.
- In caso di dolore o fastidio durante l'uso di Lily Cup™ interrompere l'uso e rivolgersi a un medico di fiducia.
- Tenere Lily Cup™ fuori dalla portata di bambini o animali.
- Sostituire Lily Cup™ se noti tagli, punture o solo la formazione di una pellicola. Un lieve scolorimento può essere normale e avvenire nel tempo. Qualsiasi perdita di colore possa verificarsi, essa non riduce l'efficacia o la sicurezza di Lily Cup™. Non esporre o avvicinare la coppetta a fiamme libere.
- Non è necessatrio rimuovere Lily Cup™ per urinare o defecare.

In caso di ulteriori domande o dubbi, e se vuoi avere maggiori informazioni sui prodotti Intimina, ricordati di consultare il sito **www.intimina.com** oppure invia una mail direttamente a **customercare@intimina.com**

Avvertenza: Le utilizzatrici di Lily Cup™ lo fanno a proprio rischio. Sia Intimina sia i suoi rivenditori declinano eventuali responsabilità per l'uso di Lily Cup™.

Al modello possono essere apportate modifiche e miglioramenti senza preavviso.

© 2014 LELOi AB. Tutti i diritti riservati. Fabbricato per INTIMINA in Cina

Sede centrale: LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Stoccolma, Svezia

INTIMINA Sud Europa: Calle Guillermo de Rolland, 3 1º Centro 28013 Madrid, Spagna

Lily Cup™

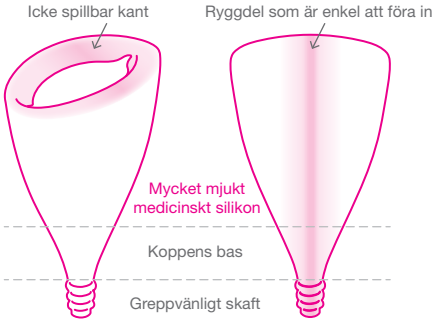
Tack för att du valde Lily Cup™. Vänligen läs igenom det här instruktionshäftet innan du använder din menskopp eller för en fullständig överblick av den här produkten, besök **www.intimina.com**

Lily Cup™ är en ultra-mjuk, återanvändbar menskopp tillverkad av medicinskt silikon för att erbjuda dig det säkraste skyddet under din menstruationsperiod.

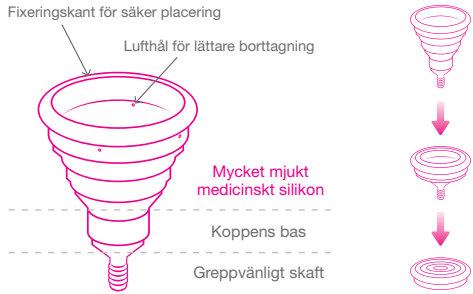
Lily Cup™ Compacts unika hopfällbara design innebär att den är liten och smidig att bära med sig överallt och mensen behöver aldrig igen bli en nödsituation!

Informationen och råden som tillhandahålles i bruksanvisningen är inte tänkta att erbjudas som medicinsk rådgivning. Om du har några gynekologiska eller medicinska problem, råder vi dig att kontakta din läkare innan du använder Lily Cup™.

Lily Cup™ diagram



Lily Cup™ Compact diagram



Komma igång

Att lära dig att använda din Lily Cup™ kommer att kräva lite övning i början, men med upprepad användning kommer det att bli enklare och mer bekvämt. Det är viktigt att noggrant rengöra din Lily Cup™ före och efter varje användning (för detaljer se delen ‘Rengöring och underhållning’ på s.104).

Tvätta händerna noggrant med tvål och vatten innan du använder din Lily Cup™.

Före den första användningen, doppa helt och hållet din Lily Cup™ i kokande vatten i 5 till 8 minuter.

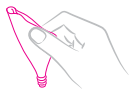
Hur du viker

Option 1 *(för Lily Cup™ och Lily Cup™ Compact)*

1. Håll din kopp upprätt med den höga kanten vänd bort från dig.

2. Använd ditt högra pekfinger för att trycka den nedre kanten nedåt.

3. Håll ordentligt i kroppens kopp.

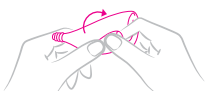


4. För in den spetsiga änden först.

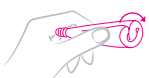
Option 2 *(endast för Lily Cup™)*

1. Håll i basen av din kopp.

2. Platta till öppningen med den höga kanten vänd bort från dig.



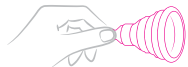
3. Rulla din kopp spänt uppåt.



Rulla ihop till storleken av en tampong

4. Håll ordentligt i den innan du sätter in den.

Option 3 *(endast för Lily Cup™ Compact)*



1. Håll i basen av menskoppen.

2. Platta ihop öppningen.

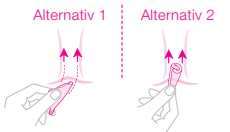
3. Vik på mitten.

4. Håll menskoppen i ett fast grepp för enkel placering.

När du väljer vikningsteknik, tänk på att varje kropp är annorlunda. Välj det insättningsalternativ som är det mest bekväma och effektiva för dig.

Hur du för in koppen

Sitt i en lätt hukande ställning och slappna av. Vid behov, tillämpa vattenbaserat glidmedel i slidöppningen för extra komfort.



På samma sätt som du skulle göra med en tampong, så vinkla din kopp mot svanskotan och för den uppåt tills skaftet är inne. Den höga kanten av koppen bör placeras mot ryggen (endast för Lily Cup™).

Lily Cup™ är i en lägre position än en tampong. Änden av skaftet bör sitta ca 1,5 cm (0,6 tum) ovanför din slidöppning.

Att undvika läckage

Oavsett din vikningsteknik, så är det oerhört viktigt att se till att toppen av din kopp helt öppnas när du har satt in den. Tryck försiktigt på basen av koppen (ej skaftet) för att öppna koppen i din kropp.

För att undvika läckage, bör du säkerställa att det bildas en försegling mellan din kropp och din Lily Cup™.

Det finns många sätt att se till att en försegling bildas:

- Rotera koppen något åt vänster och höger
- Vicka koppen upp och ner, fram och tillbaka
- För fingret runt koppen för att säkerställa en öppnad kopp.
- Dra fingret lätt ner längs koppen. Om den inte rör på sig, har förseglingen bildats

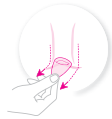
Hur du avlägsnar och tömmer koppen

Du kan använda Lily Cup™ upp till 12 timmar (Lily Cup™ Compact upp till 10 timmar), och vi rekommenderar att du tömmer koppen minst 2-3 gånger under en 24-timmarsperiod. Beroende på din menstruation, kommer du att bli mer bekant med hur ofta du behöver tömma din kopp.

För att ta bort den, tvätta händerna och sitt i en lätt hukande ställning, det vill säga över toaletten.

Slappna av och använd dina vaginala muskler för att försiktigt trycka koppen nedåt och grip tag i skaftet för att sakta dra koppen nedåt.

När du kan känna basen av koppen, tryck mjukt på basen för att frigöra förseglingen. Om du har svårt att få förseglingen att släppa, flytta försiktigt koppen från sida till sida.



Dra försiktigt skaftet neråt och när du känner att basen är nästan ute, vinkla den en aning för att undvika spill.

Släng din menstruationsvätska i toaletten, tvätta koppen, och sätt tillbaka (se ‘Rengöring och skötsel “på s. 104). Om det inte är möjligt att rengöra din kopp, kan du sätta tillbaka den utan att tvätta den, så länge som dina händer är rena.

Vad ska du göra om du har svårt att ta bort din Lily Cup™?

Lugn! Sitt i en lätt hukande ställning, gör ett par mjuka, nedåtskjutande rörelser med dina vaginala muskler för att flytta koppen lägre ned. Följ instruktionerna för borttagningen och slappna av i kroppen eftersom det kommer att bidra till att underlätta processen. Det är inte ovanligt med en liten initial svårighet att ta bort menskoppen tills du har lärt dig tekniken.

Om du har ytterligare frågor, kontakta alltid din läkare.

Hur du väljer din storlek

Hur vet du din rätta Lily Cup™ storlek?

Eftersom en kvinnas kropp genomgår många förändringar under livet, så finns Lily Cup™ i två olika storlekar. Lily Cup™ är utformad för maximal komfort och bör inte kännas när man använder den. Om du känner obehag, kanske du behöver ändra storleken på koppen.

Ändra storlek om:

- Du använder storlek A och känner att din kopp inte säkert samlar upp ditt menstruationsblod och / eller har ett ständigt läckage, byt då till storlek B.
- Du använder storlek B och har svårt att sätta in och / eller känner obehag vid användningen, byt då till storlek A
- Om du finner att Lily Cup™ är för stor. Välj då istället Lily Cup™ Compact som är något mindre i storlek.

Storleksguide

	Lily Cup™ Liten till riklig mens	**Lily Cup™ *Compact*** Liten till medelstor mens
Storlek A • Jag har inte fött barn • Jag har fött barn med kejsarsnitt		
Storlek B • Jag har fött på naturlig väg • Jag har ett svagare bäckenbotten		

Rengöring och skötsel

En ordentlig rengöring och förvaring av Lily Cup™ kommer att säkerställa att koppen ger dig ett längre skydd. Generellt rekommenderar vi att du byter din Lily Cup™ var 12 månad.

Första användningen	Doppa din Lily Cup™ helt i kokande vatten i 5 till 8 minuter. Koka den inte torr.
Regelbunden användning	Tvätta din Lily Cup™ före och efter varje användning med antingen en mild tvål och varmt vatten eller ett passande rengöringsmedel. Skölj noga för att avlägsna tvål eller rester av rengöringsmedlet eftersom detta kan senare orsaka irritation. För en mer grundlig rengöring, koka din kopp så ofta som du vill.

Förvaring

Vi rekommenderar att du förvarar din Lily Cup™ i den medföljande antibakteriella påsen eller skyddsfodralet.

Varning: Använd inte vinäger, starka rengöringsmedel, petroleumbaserade ämnen, tea tree-olja, alkohol eller blekmedel för att rengöra din Lily Cup™. Om du har några frågor om rengöringsmedel som du bör att undvika, kontakta då customercare@intimina.com

Varningar och rekommendationer

- Lily Cup™ är inte ett preventivmedel och skyddar inte mot graviditet och / eller sexuellt överförbara sjukdomar. Ta bort din Lily Cup™ före samlag.
- Avbryt användningen och kontakta en läkare om du upplever smärta eller obehag när du använder Lily Cup™.
- Förvaras utom räckhåll för barn och djur.
- Byt ut din Lily Cup™ om du märker några hack, söndrigheter, eller feta hinnbildningar. Svag missfärgning kan vara normalt och sker med tiden. All missfärgning som kan uppstå påverkar inte effektiviteten eller säkerheten av Lily Cup™. Utsätt inte din Lily Cup™ för öppen eld.
- Lily Cup™ behöver inte tas bort för urinering eller vid avföring.

Om du har ytterligare frågor eller funderingar, och vill ha reda på mer information om Intimina produkterna, besök **www.intimina.com** eller skicka ett mail direkt till **customercare@intimina.com**

Ansvarsfriskrivning: Användare av Lily Cup™ gör det på egen risk. Varken Intimina eller dess återförsäljare tar något ansvar för användningen av Lily Cup™.

Modellerna kan ändras för förbättringar utan något separat meddelande.

© 2014 LELOi AB. Alla rättigheter förbehålls.

Tillverkad för INTIMINA i Kina.

Importör och distributör inom EU: LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22,
114 34 Stockholm, Sverige

Lily Cup™

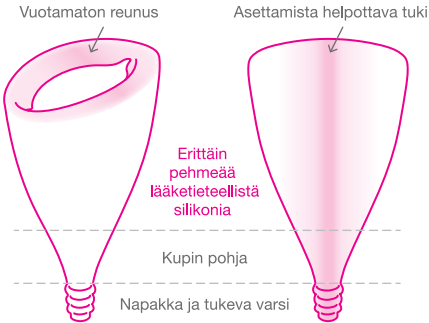
Kiitos kun valitsit Lily Cupin. Ole hyvä ja käytä hetki tämän ohjevihkosen lukemiseen ennen kuin käytät kuppia tai käy katsomassa tuotteen koko kuvaus osoitteessa **www.intimina.com**

Lily Cup™ on erittäin pehmeä, uudelleenkäytettävä kuukautiskuppi, joka on valmistettu lääketieteellisestä silikonista tarjoamaan turvallisimman suojan kuukautisten aikana.

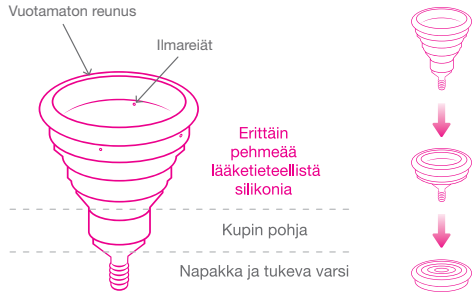
Lily Cup™ Compact kuukautiskuppi on kokoontaittuva, jolloin se on vaivattomasti mukana myös niinä päivinä, kun odotat kuukautisten alkamista.

Tässä oppaassa annettuja tietoja ja ohjeita ei ole tarkoitettu lääketieteellisiksi neuvoiksi. Jos sinulla on gynekologisia tai lääketieteellisiä huolenaiheita, suosittelemme keskustelemaan lääkärin kanssa ennen Lily Cupin käyttöä.

Lily Cup™ Piirros



Lily Cup™ Compact Piirros



Aloittaminen

Lily Cupin käytön opettelu vaatii ensin vähän harjoittelua, mutta toistuvan käytön jälkeen sen käyttö on helppoa ja miellyttävää. Lily Cup™ on tärkeää pestä huolellisesti ennen ja jälkeen jokaisen käytön (katso ohjeet kohdasta ”Puhdistus ja hoito” sivulla 122).

Pese kädet hyvin saippualla ja vedellä ennen Lily Cupin käyttöä.

Upota Lily Cup™ kokonaan kiehuvaan veteen 5 – 8 minuutiksi ennen ensimmäistä käyttöä.

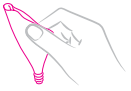
Taittelu

Tapa 1 *(Lily Cup™ ja Lily Cup™ Compact)*

1. Pidä kuppia pystyasennossa korkea reunus sinusta poispäin.

2. Työnnä oikealla etusormella matalampi reunus alas.

3. Pidä tiukasti kiinni kupista.



4. Laita sisään suippo pää edellä.

Tapa 2 *(vain Lily Cup™)*

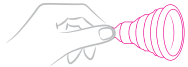
1. Pidä kiinni kupin pohjasta.

2. Litistä aukko korkea reunus sinusta pois päin.

3. Rullaa kuppi tiiviisti ylöspäin.

4. Pidä tiukasti kiinni ennen asettamista.

Tapa 3 *(vain Lily Cup™ Compact)*



1. Pidä kiinni kupin pohjasta.

2. Litistä kupin aukko.

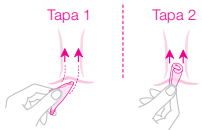
3. Taita kaksinkerroin.

4. Pidä tiukasti kiinni ennen asettamista.

Muista valitessasi taittelutapaa, että jokainen keho on erilainen. Valitse taittelutapa, joka on mielestäsi miellyttävin ja toimivin.

Asettaminen

Istu hieman kyykyssä ja rentouta emätinlihakset. Laita tarvittaessa emättimen aukkoon hieman vesipohjaista liukastetta helpottaaksesi asettamista.



Kuten tamponinkin kanssa, kallista kuppi kohti häntäluutasi ja työnnä sitä ylöspäin, kunnes varsi on sisällä. Kupin korkean reunuksen tulee sijaita selkääsi päin (vain Lily Cup™).

Lily Cupia pidetään alemmalla kuin tamponia. Varren pään tulee olla noin 1,5 cm emättimen aukon yläpuolella.

Vuotojen välttäminen

Taittelutavasta riippumatta on erittäin tärkeää varmistaa, että kupin yläosa avautuu kokonaan, kun olet laittanut sen sisään. Purista varovasti kupin pohjaa (älä vartta) avataksesi sen kehosi sisällä.

Varmista tiputtelun välttämiseksi, että Lily Cup™ on tiiviisti paikoillaan.

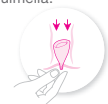
Tiiviys voidaan varmistaa monella tavalla:

- Pyöritä kuppia hieman vasemmalle ja oikealle
- Nitkuta kuppia ylös ja alas, edestakaisin
- Liu'uta sormea kuppia pitkin varmistaaksesi, että se on auki
- Vedä kuppia kevyesti alaspäin. Jos se ei liiku, se on tiiviisti paikoillaan

Poisto ja tyhjennys

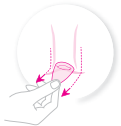
Voit käyttää Lily Cupia enintään 12 tuntia (Lily Compactia enintään 10 tuntia) ja suosittelemme, että tuhjennät kupin 2-3 kertaa 24 tunnin aikana. Kuukautistesi määrästä riippuen opit huomaamaan paremmin, kuinka usein sinun pitää tyhjentää kuppi.

Poistaaksesi kupin, pese kädet ja istu hieman kyykyssä, esim. WC-istuimella.



Rentouta kehosi, työnnä kuppia emätinlihaksilla kevyesti alaspäin ja vedä sitä varresta hitaasti alaspäin.

Kun tunnet kupin pohjan, purista sitä kevyesti vapauttaaksesi tiivistyksen. Jos sinulla on vaikeuksia tiivistyksen vapauttamisessa, liikuttele kuppia kevyesti sivusuunnassa.



Vedä vartta kevyesti alaspäin. Kun tunnet pohjan olevan melkein ulkona, kallista sitä hieman ylivalumisen välttämiseksi.

Kaada kuukautisvuoto WC-pönttöön, pese kuppi ja aseta se takaisin (katso "Puhdistus ja hoito" sivulla 122). Voit asettaa kupin takaisin pesemättä sitä, jos sitä ei ole mahdollista pestä ja kätesi ovat puhtaat.

Mitä sinun tulisi tehdä, jos Lily Cupin poistamisessa on vaikeuksia?

Pysy rauhallisena, jos et saa kuppia poistettua – yleensä poistamisessa on vähän alkuvaikeuksia. Ole hieman kyykistyneessä asennossa ja tee kevyitä alaspäin työntöjä emätinlihaksilla liikuttaaksesi kuppia alaspäin. Noudata poisto-ohjeita ja rentouta kehosi, koska se helpottaa poistoa.

Jos sinulla on muita huolenaiheita, ota aina yhteyttä lääkäriin.

Koon valitseminen

Mistä tiedät sinulle sopivan Lily Cupin koon?

Koska naisen kehossa tapahtuu useita muutoksia elämän aikana, Lily Cupia on saatavana kahdessa eri koossa. Lily Cup™ on suunniteltu mahdollisimman miellyttäväksi ja sen ei tulisi tuntua käytön aikana. Jos tunnet epämukavuutta, sinun tulee ehkä vaihtaa kokoa.

Vaihda:

- B-kokoon, jos käytät A-kokoa ja tunnet, että kuppi ei kerää kunnolla kuukautisvuotoasi ja/tai on jatkuvaa tiputtelua.
- A-kokoon, jos käytät B-kokoa ja kupin asettaminen on vaikeaa ja/tai tunnet epämukavuutta käytön aikana.
- Jos Lily Cup™ tuntuu sinusta liian pitkältä voi Lily Cup™ Compact olla paremman kokoinen sinulle.

Koko-opas

	Lily Cup™ Vähäisestä runsaaseen vuotoon	**Lily Cup™ *Compact*** Vähäisestä keskimääräiseen vuotoon
Storlek A • En ole synnyttänyt • Olen synnyttänyt keisarinleikkauksella		
Storlek B • Olen synnyttänyt luonnollisella tavalla • Lantionpohjani on heikko		

Puhdistus ja hoito

Lily Cupin asianmukainen puhdistus ja hoito takaavat, että se toimii suojanasi pitempään. Suosittelemme, että vaihdat Lily Cupin 12 kuukauden välein.

Ensimmäinen käyttö	Upota Lily Cup™ kokonaan kiehuvaan veteen 5 – 8 minuutiksi. Älä keitä kuivaksi.
Säännöllinen käyttö	Pese Lily Cup™ ennen ja jälkeen käytön joko miedolla saippualla ja kuumalla vedellä tai sopivalla puhdistusaineella. Huuhtele saippua tai puhdistusaine huolellisesti pois, koska se voi aiheuttaa ärsytystä. Voit puhdistaa kupin perusteellisemmin keittämällä sen niin usein kuin haluat.

Säilytys

Suosittelemme Lily Cupin säilyttämistä mukana toimitetussa antibakteerisessa säilytyspussissa tai kotelossa.

Varoitus: Älä käytä etikkaa, voimakkaita puhdistusaineita, öljypohjaisia aineita, teepuuöljyä, alkoholia tai valkaisuainetta Lily Cupin puhdistamiseen. Jos sinulla on kysyttävää vältettävistä puhdistusaineista, ota yhteyttä customercare@intimina.com

Varoitukset ja suositukset

- Lily Cup™ ei ole ehkäisyväline eikä suojaa raskaudelta ja/tai sukupuolitaudeilta. Poista Lily Cup™ ennen yhdyntää.
- Lopeta käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin, jos tunnet kipua tai epämukavuutta käyttäessäsi Lily Cupia.
- Säilytä lasten ja eläinten ulottumattomissa.
- Vaihda Lily Cup™, jos huomaat siinä naarmuja, reikiä tai rasvaisen kalvon muodostumista. Lievä ajan myötä tapahtuva haalistuminen on normaalia. Mahdollinen haalistuminen ei vaikuta Lily Cupin toimivuuteen tai turvallisuuteen. Älä altista Lily Cupia avotulelle.
- Lily Cupia ei tarvitse poistaa virtsaamista tai ulostamista varten.

Jos sinulla on mitä tahansa kysyttävää tai huolenaiheita, ja haluat lisätietoja Intiminan tuotteista, vieraile sivustolla **www.intimina.com** tai lähetä sähköpostia osoitteeseen **customercare@intimina.com**

Vastuuvapauslauseke: Lily Cupin käyttäjät käyttävät sitä omalla vastuullaan. Intimina tai sen jälleenmyyjät eivät ota vastuuta Lily Cupinkäytöstä.

Malli saattaa muuttua parannusten vuoksi ilman eri ilmoitusta.

© 2014 LELOi AB. Kaikki oikeudet pidätetään.

Valmistuttaja: INTIMINA, valmistettu Kiinassa.

Pääkonttori: LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Tukholma, Ruotsi
Markkinoija: Oriola Oy, PL 8, 02101 ESPOO www.oriola.fi p. 010 42999

www.intimina.com